

بسم الله الرحمن الرحيم

جایگاه مراقبت از نفس در قرآن و سنت

طیبه بحرانی فرد*

چکیده

مراقبه دومین مرحله از مراحل سه گانه سیر وسلوک الهی است که به معنی پاسداری و محافظت از جمیع احوال، اعمال، گفتار و اندیشه ها برای نافرمانی کردن از دستورات الهی است. در آیات و روایات زیادی به مراقبه اشاره شده و آن را از ضروریات سلوک الهی می دانند و همچنین در مراقبه عبد به این نکته دقت دارد که خداوند بر ظاهر و باطن و آنچه در قلبش می گذرد آگاهی کامل دارد و خود را دائم در محضر خدا می بیند. با توجه به اهمیت و ضرورت مراقبه مقاله حاضر در نظر دارد با مطرح کردن جایگاه مراقبه از منظر آیات و روایات به سیر وسلوک و قرب الهی انسان به عنوان بنده کمکی کرده باشد. لذا این تحقیق با روش توصیفی-تحلیلی و به شیوه کتابخانه ای به جایگاه مراقبه از منظر آیات و روایات پرداخته است که حاصل آن چنین شد: کلید سعادت ابدی، توجه بیشتر به اعمال و رفتار خود، دوری از خدا فراموشی و خود فراموشی، انگیزه پیدا کردن برای دوری از گناه و انجام کارهای نیک، التفات داشتن به وجود ناظران و شاهدان متعدد بر عملکرد انسان، حسابرسی از اعمال توسط خود انسان، مانع از نفوذ شیطان در وجود انسان، شناخت و آگاهی بیشتر به خداوند.

کلید واژه ها: آیات و روایات، سیر و سلوک، مراقبه

*طلبه سطح ۲ مدرسه حوزه علمیه حضرت رقیه (س) برازجان

در آیات و روایات بسیاری به موضوع مراقبه اشاره شده است و خداوند از مومنین می خواهد که او را فراموش نکنند و به فکر سعادت زندگی آخرتشان باشند و جز عمل صالح انجام ندهند و این اعمال هم فقط در جهت خوشنودی خداوند باشد و همچنین در بیان علمای اخلاق مراقبه دومین مرحله سلوک و بعد از مشارطه است که انسان بعد از عهد و میثاق با خود برای اطاعت از دستورات الهی و کناره گیری از گناه باید به انجام اعمال نیک مبادرت ورزد چون در صورت غفلت و فراموشی ممکن است تمام پیمان و شروطی که با خداوند بسته است از بین رود. مراقبه یکی از اساسی ترین موضوعات عرفان عملی است که مرتبه سیر وسلوک از خویش تا خدا در این مقوله جای داده شده. آگاهی و علم به مراقبه از یک طرف سبب معرفت به تعالیم و آموزه های دینی و اخلاقی انسان شده و از طرف دیگر عامل مهمی در جهت عمل کردن به تکالیف محوری انسان در دنیا است. از این رو در تلاش هستیم در این مقاله ابتدا تعریفی از مراقبه، و بررسی جایگاه مراقبه در آیات و روایات و آفات آن بپردازیم.

اهمیت این موضوع این است که اگر به این موضوع پرداخته شود انسان به جایگاه و مراتب مراقبه آشنا خواهد شد و در همه حال مواظب احوال و افعال خود خواهد بود و کارهای خود را به طور دقیق بررسی خواهد کرد و زبانش را بر اساس عقل میجنبد و زمانی که به معرفت او به حد یقین رسید بر دل حاکم شد و همه توجه انسان به خداوند خواهد بود و از معصیت و گناه دوری خواهد کرد.

ضرورت شناخت و آگاهی از جایگاه مراقبه در آیات و روایات از آنجاست که اگر از این موضوع غفلت شود عواقب جبران ناپذیری برای انسان دارد از جمله مانع رسیدن به مقصود و منازل و مقامات الهی شده و تمام تلاش شخص در گفتار و کردار برای راحتی در زندگی دنیاست و خداوند را فراموش می کند از این جهت همه زندگی انسان رنگ و بوی مادی به خود می گیرد و از رسیدن به کمالات باز می ماند و در نتیجه موجب هلاکت او در زندگی دنیا و آخرت می شود.

در کتاب ها و مقالات زیادی به موضوع مراقبه در آموزه های دینی پرداخته شده است از جمله:

اقای سید کاظم ارفع در کتاب چهل منزل سلوک چنین نوشته که: زمانی که سالک مراقب همه اعمال و حالاتش باشد و بر این امر مواظبت کند که کاری را خلاف عهد و میثاقش با خداوند انجام ندهد دقیقا در همین وقت در موقعیت مراقبه ساکن شده امید است که راه تعالی و کمال را بییماید مانند مراقبت افراد از اشیای گران قیمت و ارزشمند خود. سخت ترین مرحله از سیر وسلوک مراقبه است بدین جهت که سالک باید مراقب تمامی اعضاء و جوارح خود باشد که هر چیزی را نشنود، نبیند و نگوید. کسی که مراقبه را دارا می باشد می داند که خداوند بر اعمال و افکار او آگاه است. فرد باید همیشه متوجه خداوند بوده و در اعمالش رضایت خداوند را در نظر داشته و آنچه که در این راه کسب کرده را حفظ کند.^۱

امام خمینی در کتاب چهل حدیث چنین بیان می کنند که: مراقبه از امور لازم برای شخص مجاهد است در مراقبه در تمام مدت باید متوجه عمل کردن به آن بود و خود را ملزم به عمل کردن به آن نمود. اگر عملی را که تصمیم به انجام آن شده بر خلاف امر خداست بداند که از ناحیه شیطان است که می خواهد به عهد و پیمان وفا نشود. آن را لعنت کرده به خدا پناه ببرد. و به شیطان بگوید که عهد کرده با خودش که خلاف دستور خدا کاری نکند. با این نعمت های زیاد و در مدت طولانی که خدا به او داده اگر تا ابد خدمت او را کند هم از عهده یکی از آن ها بر نخواهد آمد. که این امر با کارهای انسان از قبیل کار و سفر و تحصیل منافاتی ندارد.^۲

آقای عبدالله شبر در کتاب اخلاق چنین بیان کرده اند که: سزاوار است که بنده در زمان عمل با چشمانی هوشیار از نفسش مراقبت کند. چرا که اگر نفس را رها کرد سرکش می شود و خود و دیگران را به فساد و تباهی و نابودی می کشاند. و بعد در

^۱ ارفع، چهل منزل سلوک، ص ۱۰۶ و ۱۰۷

^۲ امام خمینی، چهل حدیث، ص ۹

حرکات و سکناش خدا را هم مراقبت کند یعنی بداند خداوند از ضمیر و درون او آگاه و با خبر است. مراقب اعمال بندگان و نگهبان آثار و افعال همه نفوس است. راز قلب برای خداوند روشن تر از ظاهر بدن برای مردم است حتی روشن تر. مراقبت نتیجه شناخت و علم به این است که خداوند از درون او آگاه بوده همه چیز در معرض دید و شنوایی او هست.^۱

علامه طباطبایی در کتاب لب الباب در سیر و سلوک اولی الباب این گونه اشاره نموده است که: مراقبه معنای عامی داشته و با توجه به اختلاف درجه سالک تفاوت پیدا می کند. مراقبه در مراحل اولیه اجتناب از مواردی است که بدرد دین و دنیا نخورد و انجام قول و فعلی است که خشنودی خدا در آن است. به مرور و کم کم درجات مراقبه و شدت آن زیاد می شود. گاه مراقبه توجه کردن به سکوت خود، به نفس خود یا حتی توجه به حقیقت اسماء و صفات خداوند معنا می شود. بدون مراقبه فکر و ذکر بی اثر خواهد بود.^۲

آقای قشیری در کتاب رساله قشیریه این گونه می نویسند که: مراقبه، نگهبانی دل از زیبایی ها و جاذبه های دنیایی است و یک امر اختیاری است که انسان خود را فقط در محضر خدا می بیند. در مراقبه انسان از محدوده زمان و مکان جدا است و حواس او تعطیل می شود و روح را از چیزی که توسط حواس یافت می شود پاک می کند. اگر حواس آدمی به طور مداوم در کار باشد و در طول بیداری او توقفی بر اساس اختیار رخ ندهد ذهن و ضمیر انسان دچار آشفتگی می شود و سلامت و روانش به خطر می افتد. قطع شدن از حواس ظاهری و باطنی روح انسان را از زنگارهایی که توسط حواس بر او دریافت می شود پاک می دارد و یکی از آداب راه عارفان مراقبه است. مراقبه اگر با نگهداری نفس و ضبط حواس صورت گیرد مراقبه ای موثر خواهد بود.^۳

آقای عبدالحسین زرین کوب در کتاب پله پله تا ملاقات خدا نوشته اند که: سالک در راه سیر و سلوک صاحب اشتیاقی می شود که او را به سوی اصل نخستین خود می کشاند. روح انسان در آخر تیرگی های دنیای حسی را رها کرده و خودش را به مقتضای طبیعتش به عالمی ماورای حس می کشد.^۴

امام خمینی در صحیفه چنین گفته اند که: مراقبه مهمترین قسمت از سلوک و به مانند روح برای جسم است و با آن می توان مقامات این مسیر را طی کرد که خود دلیل اهمیت مراقبه است. اهمیت مراقبه تا آن جاست که تا فرد خودسازی نکرده باشد در حکومت اسلامی نمی تواند منصبی داشته یا در راس امری باشد.^۵

آقای علیرضا طباطبایی در کتاب حضور و مراقبه چنین بیان می دارند که: متقین دائماً مواظب و مراقب اند که شیطان دلشان را مطاف نکند. اهل تقوا با تمام وجود مراقب حرم دل هستند و مواظب وسوسه های شیطان اند که در واقع دوری از حقایق است. هر چه به این حقیقت نزدیک تر شود انسانیتش قوی تر می شود. مراقبه خوب صورتی نورانی برایش بوجود می آورد.^۶

پژوهش حاضر در سه محور به بررسی مراقبه در آموزه های دینی اشاره دارد:

۱. مفهوم شناسی

۲. اهمیت و جایگاه مراقبه در اسلام

۳. آفات مراقبه

۱. شیر، اخلاق، ص ۴۳۸

۲. طباطبایی، لب الباب در سیر و سلوک اولی الباب، ص ۱۱۹ و ۱۱۸

۳. قشیری، الرساله القشیریه فی علم التصوف، ص ۲۹۳

۴. زرین کوب، پله پله تا ملاقات خدا، ص ۲۱۷

۵. امام خمینی، صحیفه امام، ج ۸، ص ۲۸۴

۶. طباطبایی، حضور و مراقبه، ص ۶۵

۱. مفهوم شناسی

۱-۱- مراقبه در لغت

مراقبه از ریشه « رقب » می باشد که به معنای حفظ نگرهبانی و محافظت برای تحقیق و احاطه پیدا کردن بر چیزی با تفحص و جستجو برای دست یافتن به خصوصیات آن چیز می باشد. مراقبه در حقیقت مواظبت و محافظت همراه با تداوم است. آوازه مراقبه به معنای حفظ با بقیه واژگان مترادف مانند حفظ و حراست و مواظبت فرق دارد. در واقع اصل این ریشه به معنای مواظبت و پاسبانی همراه با تحقیق کردن و در نظر گرفتن است. مراقبه بر نوعی پاییدن به همراه حفظ و رعایت و ترس و انتظار و تفتیش دلالت می کند. مراقبه به معنای ترسیدن و گردن را پایین انداختن است و به اصطلاح عرفا به معنای حضور دل نزد خداست.^۵ مراقبه علم و یقین داشتن بنده به آگاهی خداوند به او و تداوم این علم و دانش است.^۶

۱-۲- مراقبه در اصطلاح

^۱. راغب اصفهانی، مفردات الفاظ قرآن، ص ۳۶۲

^۲. مصطفوی، التحقيق فی کلمات القرآن الکریم، ج ۴، ص ۱۹۰

^۳. همان، ص ۲۰۱

^۴. ابن منظور، لسان العرب، ج ۱، ص ۴۲۴

^۵. دهخدا، ص ۷۲۶

^۶. قشیری نیشابوری، الرساله قشیریه فی علم التصوف، ص ۱۸۹

خواجه عبدالله انصاری مراقبه را ملاحظه مقصود به طور مداوم می داند و آن را مراعات کردن تعریف می کند.^۱ محمد غزالی تعریف کامل تر و دقیق تری از مراقبه دارد و مراقبه را حالتی در قلب بیان می کند که عبارت است از التفات و توجه به رقیب و دل مشغول بودن به او و این که در دل مراعات او را کرد. محمد غزالی این حالت را نتیجه نوعی معرفت می داند و معتقد است که در نتیجه این حالت اعمال جوارحی و قلبی از شخص سر می زند. در واقع مراقبه علم بنده به آگاهی خداوند بر ظاهر و باطن و همه وجود اوست که این علم و معرفت در همه جوارح و جوانح و افعال و رفتار او نمود پیدا می کند. چنین فردی هیچ گونه عقیده یا افعال و رفتار و حتی افکاری که با امر خدا مخالف باشد و سدی برای قرب و رسیدن به خدا باشد را ندارد. این تعریف از مراقبه کیفیت جهاد با نفس در مراتب مختلف را در بر می گیرد و محدود و جزئی نیست. اهل سلوک مراقبه را محافظت و پاسداری دل از همه کارهای پست معنا کرده اند و بعضی از آنها می گویند مراقبه به معنای آن است که خدا بر هر چیزی تواناست.^۲ واداری نفس بر سختی ها و مشقت ها و رنج دادن بدن که مزاج را ضعیف و سست می کند را مراقبه گویند.^۳ آیت الله بهاری مراقبه را بالا برنده انسان به مقام مقربان و قله بزرگی می داند و بر این باورند که کسی محبت و معرفت را می خواهد ناگزیر است به این ریسمان محکم چنگ بیندازد.^۴ مراقبه در عرفان معانی همچون ناتوانی زبان، القای درونی رازها، خطا و اشتباه بودن گفتن راز در مقابل بینایان، واداشتن به فکر کردن، از دست دادن لذت های معنوی، کتمان سر در حضور نامحرم، عدم توانایی در ادراک دارد. مراقبه عبارت است از توجه داشتن به خود و التفات داشتن در همه حالات و زمان ها به خود تا از آنچه که به او سپرده شده است و پیمان بسته مخالفت ننماید. مراقبه طبق نظر آیت الله طباطبایی به معنای این است که سالک در همه احوال مراقب و مواظب باشد تا از آنچه که وظیفه او می باشد خطا نکند و از هر چیزی که به آن عازم گشته تخلف نداشته باشد. مراقبه معنای عامی دارد و با توجه به اختلاف مقام و منزل سالک تفاوت پیدا می کند. در ابتدا راه مراقبه به معنای اجتناب کردن از هر چیزی است که به درد دین و دنیای او نمی خورد و تلاش کند تا آنچه که با رضای خداوند مخالفت دارد در قول و فعل از او سر نزند ولی کم کم به سکوت خود گاهی به نفس خود و یا حتی به بالاتر از آن توجه به مراتب حقیقت اسما و صفات تا مراقبه انجام نشود فکر و ذکر اثری نخواهد داشت. مراقبه مانند پرهیز از غذای نامناسب برای مریض می باشد و فکر و ذکر به منزله و مانند و در حکم دارو برای مریض است. تا وقتی که مریض غذای نامناسب مصرف کند و مزاج خود را اصلاح ننماید دارو اثرگذار نخواهد بود و حتی ممکن است اثر عکس داشته باشد و به همین دلیل اساتید راه سلوک فرد سالک را از ذکر و فکری که همراه با مراقبه نباشد منع می کنند و ذکر و تفکر را با توجه به مقام و درجه سالک برمی گزینند.^۵ علامه طباطبایی می فرماید: از اصول اصلی مراقبه انجام واجبات و ترک محرمات است. راه سالک با ترک واجب و انجام محرمات ناسازگار است. تلاش و کوشش سالک هنگامی مفید است که برای اعمال واجب خود تلاش کند و در ترک محرمات تلاش و کوشش جدی بکند. چون اگر این دو اصل رعایت نشود، قلب و روح انسان آلوده می شود.^۶

مراقب به کسی می گویند که در حال مراقبه است و مراقبه به حالت های گوناگونی انجام می گیرد مثل این است که سالک زانوان خود را به سینه و شکم می چسباند و سر خود را بر زانو می گذارد و تمام بدنش به شکل گرد و دایره می شود و ساکت

۱. کاشانی، شرح منازل السائرین، ص ۱۴۷

۲. غزالی، احیاء علوم الدین، ج ۴، ص ۳۹۸

۳. سجادی، فرهنگ اصطلاحات عرفانی سجادی، ص ۷۱۰

۴. ابن عربی، فنوحات مکیه، ص ۳۴

۵. بهاری همدانی، تذکره المتقین، ص ۲۶

۶. رضایی، سیره سلوک در عرفان عملی شیعی، ص ۳۵۵

۷. طباطبایی، لب الباب در سیر و سلوک اولی الباب، ص ۱۱۸ و ۱۱۹

۸. حسینی تهرانی، رساله لب الباب، ص ۹۲

را می بیند.^۱ پس ضرورت ندارد سالک خداوند را تصور بکند یا بداند که خدا چیست تا محتاج و نیازمند به واسطه از مخلوقات گردد بلکه همین قدر که آگاه باشد که او همیشه حاضر و ناظر است به حقیقت مراقبه دست یافته است و فهم و دریافت همین امر روح مراقبه است.

در داستان‌ها آمده است که زنان مصر وقتی حضرت یوسف را دیدند از خود بیخود و غافل شدند. یکی از اصولی که مربوط به روح انسان مطرح شده و آن این است که هرگاه روح انسان در یک چیزی تمرکز کند ممکن است که چیزهایی را ببیند و صداهایی را بشنود و احساس کند و همه انسان‌ها کم و بیش این‌ها را تجربه کرده‌اند و اگر این تمرکز به طور کامل باشد هیچ چیز نمی‌تواند آن را از بین ببرد.^۲

در حدیث قدسی است: «فقط کسانی در بهشت ساکن می‌شوند که چون تصمیم به گناه می‌گیرند عظمت مرا به یاد آورده و مراقبت می‌کنند و آنان که کمر پایشان از ترس من خم شده قسم به عظمت و جلال من تصمیم به عذاب اهل زمین می‌گیرم ولی چون به کسانی که از خوف من رنج گرسنگی و تشنگی را بر خود هموار کرده‌اند می‌نگرم از عذابشان منصرف می‌شوم» و در حکایت است که زلیخا چون با یوسف خلوت کرد پارچه‌ای بر روی بت خویش افکند یوسف فرمود: «چرا تو از یک جسم بی‌جان حیا می‌کنی ولی من از مراقبت خدای جبار حیا نکنم». مراقبت حاصل شناخت خدا است علم به اینکه خدا از ضمیر و درون آگاه است و همه چیز در معرض دید نافذ و حیطة شنوایی اوست کسانی که در این معرفت به حد یقین نائل می‌آیند.^۳ مردی حبشی در محضر رسول خدا حاضر شد و گفت: گناه زیادی دارم. می‌توانم توبه کنم؟ و آیا توبه کنم توبه ام قبول می‌شود؟ رسول خدا فرمودند: بله خداوند قبول می‌کند. مرد حبشی گفت: آن زمان که گناه می‌کردم خدا مرا می‌دید؟ فرمود: بله او ناظر و شاهد تو بود. مرد گنهکار آهی کشید و جان داد.^۴

۳. آفات مراقبه

علمای اخلاق برای هر مطلب و حال پسندیده‌ای آفات آن را ذکر می‌کنند تا سالک در صورت رسیدن به آن امر از آفات آن خود را رها کند تا بتواند به هدف سلوک بدون غرق شدن در خطرات آن دست پیدا کند. در صورتی که سالک در کنار خصیصه آفات آن را هم داشته باشد در حقیقت از هدف اصلی آن خصلت دور شده و رسیدن به هدف سیر و سلوک برای او امکان پذیر نمی‌باشد. مراقبه هم از این قانون مستثنا نیست. آفاتی را با توجه به اندیشه سالک و هدف سلوک میتوان برای آن بیان کرد.

۱-۳- خارج شدن از مسیر شریعت

عرفا معتقدند که هر تیرگی و ظلّمتی که به واسطه طبیعت در وجود انسان به وجود آمده باشد و نفس انسان نیز با آن موافق باشد به وسیله عبادات شرعی که بر خلاف میل نفس آدمی می‌باشد از بین می‌رود.^۵ به خاطر همین مطلب به شریعت توجه ویژه‌ای دارند و کسانی که شریعت و سیر و سلوک را از هم جدا می‌دانند منحرفان از راه حقیقی می‌دانند. البته آنها می‌گویند که سالک از دستورات شرع باید به روح آن دست یابد و در ظواهر خشک آن متوقف نشود. خارج شدن از مسیر شریعت از آفات مهمی می‌باشد که مراقبین با افتادن در ریاضات غیر شرعی به آن مبتلا و دچار می‌گردند. بسیاری از عرفا مخالفت کردن با شرایع دین را منشاء ضلالت و هلاکت دانسته‌اند. امام خمینی تاکید بسیاری به تطهیر باطن دارند اما تطهیر ظاهری که

۱. مجلسی، بحارالانوار، ج ۲۵، ص ۲۰۴

۲. رضازاده، مقایسه تطبیقی جایگاه مراقبه در اشعار مولانا، ص ۱۹۷

۳. شبر، اخلاق، ص ۴۳۸

۴. ارفع، چهل منزل سلوک، ص ۱۰۷

۵. نجم الدین رازی، مرصادالعباد من المبدء الی المعاد، ص ۱۶۶

۶. هجویری، کشف المحجوب، ص ۴۹۹

۷. رجالی تهرانی، همراه با فرزندانگان، ص ۱۳۲

موافق با شریعت باشد را مقدمه تطهیر باطن می دانند و معتقدند تا تقوای تام ملکی دنیایی بر وفق شریعت حاصل نگردد تقوای قلبی به دست نمی آید.^۱

۲-۳- توقف در مقام کشف و شهود

توقف در مقام کشف و شهود آفت دیگر مراقبه است که سالک را تهدید می نماید. سالک باید این را بداند که هدف نهایی سیر و سلوک دستیابی به کشف و شهود نیست. قیصری کشف صوری را برای فرد استدراج می شمارد. نجم الدین رازی هم با تقسیم بندی مکاشفات به هفت نوع نظری، شهودی، الهامی، روحی، خفی، صفاتی و کشف ذاتی بیشتر خرق عادت را که کرامات نامیده می شود و شامل اشراف بر خواطر و اطلاع بر غیب و طی الارض می شود بین کافر و مومن مشترک می داند و بر این باور است که دجال هم خرق عادت را دارا می باشد همانطور که در حدیث گفته شده انسان می کشد و زنده می کند. آپس چنین اموری برای سالک فضل محسوب نمی شود و سالکی که در این مرحله به این خیال که به مقصد رسیده از ادامه مسیر باز می ماند و نابود می شود. تا زمانی که درهای مکاشفه به روی سالک باز نشده باید مراقب باشد که دنیا و خواسته های دنیوی قلب او را به صورت های مختلف مشغول نکنند و زمانی که درهای مکاشفات به روی او باز شد باید مراقب این امر باشد که قلب او به آنچه کشف می کند مشغول نشود و گرنه به مقصد نخواهد رسید.

۱. امام خمینی، آداب الصلوه، ص ۷۸

۲. آشتیانی، شرح مقدمه قیصری بر فصوص الحکم، ص ۵۵۱

۳. نجم الدین رازی، مرصاد العباد من المبدأ الی المعاد، ص ۳۱۵-۳۱۲

مراقبت در حقیقت این است که هیچگاه خداوند را از یاد نبریم و به اعمال و اذکاری که ما را به یاد خدا می اندازد مداومت کنیم و به هر کاری که انجام می دهیم صبغه خدایی بزنیم و با یاد او کارها را شروع کنیم. مفیدترین برنامه های اخلاقی و خودسازی مراقبه است. مراقبه به زمان عمل مربوط می شود. در مراقبه انسان پروردگار را مطلع از ضمائر خود و آگاه و ناظر بر اعمال خود می بیند و همچنین مراقبه از مهمترین اجزای مسیر سلوک است و به منزله روح برای جسم است که به آن جانی تازه می بخشد و همه سالکین و صاحب نظران بر این باورند که سالک با مراقبه است که می تواند منازل و مقامات مختلف این راه را طی کند که نشان دهنده اهمیت زیاد مراقبه است. خارج شدن از مسیر شریعت و توقف در مقام کشف و شهود از آفات مراقبه است. خداوند سبحان، فرشتگان، پیامبر، اعضا و جوارح آدمی از جمله مراقبان انسان می باشند که در آیات قرآن از آنها نام برده شده است. از جمله آیاتی که خبر از احاطه و تسلط علم و آگاهی خداوند بر انسان می دهند (أَلَمْ يَعْلَم بِأَنَّ اللَّهَ يَرَى) مراد از این علم آگاهی بر روش استلزام است، چون لازمه اعتقاد به این که خداوند خالق هر چیزی است این اعتقاد است که خدا بر هر چیزی عالم است. یکی از نام های نیک پروردگار رقیب است. خداوند مراقب همه چیز است در حقیقت این مراقبت پروردگار مراقبت و اشراف کامل به حرکات و سکنات بندگان می باشد. به معنای این که چیزی از دید پروردگار غایب و پنهان نمی باشد. موضوع مراقبه درباره سالک به این صورت است که همیشه و در همه حال متوجه خداوند و غرق شده در دریای عظمت و جلال او باشد و لحظه ای از او غافل نشود و در همه اعمال و رفتار رضا و خوشنودی باری تعالی را در نظر داشته باشد و مراقب باشد که آنچه را از معنویات و عرفان به دست آورده از دست ندهد و توفیقات از او سلب نگردد. طبق روایات کلید سعادت ابدی انسان مراقبه است. باید مراقب حرم دل بود تا بیگانه راه پیدا نکند و دل حرم امن باقی بماند. انسان که بزرگترین تجلی دریایی وجود و جامع ترین و کامل ترین مظهر واجب الوجود است دارای دو قلب نیست تا یکی را حرم الهی کند و دیگری را برای خدا. سالک باید حالش در باطن و درون خود طوری باشد که گویا خدمت مولای خود حضور دارد و مولا هم به او توجه دارد پس ضرورت ندارد سالک خداوند را تصور کند یا بداند که خدا چیست تا محتاج به واسطه از مخلوقات گردد بلکه همین قدر که آگاه باشد که او همیشه حاضر و ناظر است به حقیقت مراقبه دست یافته است و فهم همین امر مراقبه است.

۱. آشتیانی، جلال الدین، شرح مقدمه قیصری بر فصوص الحکم، چاپ پنجم، قم: بوستان کتاب، ۱۳۸۰
۲. ابن عربی، محمد، فتوحات مکیه، مترجم: محمد خواجوی، چاپ چهارم، مولى، ۱۳۹۲
۳. ابن منظور، محمد بن مکرم، لسان العرب، چاپ اول، بیروت: دار صادر، ۱۳۸۵
۴. ارفع، کاظم، چهل منزل سلوک، تهران: فیض کاشانی، ۱۳۸۴
۵. بهاری همدانی، محمد، تذکره المتقین، چاپ چهارم، تهران: سفیر صبح، ۱۳۸۲
۶. حر عاملی، محمد بن حسن، وسائل الشیعه، قم: موسسه آل بیت، ۱۳۸۶
۷. حسینی طهرانی، محمد حسین، رساله لب الباب در سیر وسلوک اولی الباب، چاپ سیزدهم، مشهد: علامه طباطبایی، ۱۳۹۵
۸. خمینی، روح الله (۱۳۸۵)، شرح چهل حدیث، چاپ سی و هشتم، تهران: موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی، ۱۳۸۵
۹. خمینی، روح الله، صحیفه امام خمینی، چاپ چهارم، تهران: موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی، ۱۳۸۵
۱۰. دهخدا، علی اکبر، لغت نامه، ج ۸، تهران، موسسه انتشارات و چاپ دانشگاه تهران، ۱۳۷۷
۱۱. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، مفردات الفاظ القرآن، بیروت، دار القلم، ۱۳۷۴
۱۲. رجالی تهرانی، علیرضا، همراه با فرزندگان، چاپ دوم، قم: انتشارات نبوغ، ۱۳۷۹
۱۳. رضائی، علی، سیره سلوک در عرفان عملی شیعی، انتشارات موسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی، ۱۳۹۲
۱۴. محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمه، حمیدرضا شیخی، قم: دار الحدیث، ۱۳۸۱
۱۵. زرین کوب، عبدالحسین، پله پله تا ملاقات خدا، چاپ ششم، انتشارات موسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی، ۱۳۷۶
۱۶. سجادی، جعفر، فرهنگ اصطلاحات عرفانی سجادی، چاپ دهم، ناشر: طهوری، ۱۳۹۳
۱۷. شعیری، تاج الدین محمد بن محمد، جامع الاخبار، نجف: مطبعه حیدریه
۱۸. شبر، عبدالله، کتاب الاخلاق، مترجم: محمدرضا جباران، چاپ نهم، قم: هجرت، ۱۳۸۲
۱۹. عبادی، قطب الدین ابو المظفر منصور بن اردشیر، التصفیه فی الاحوال المتصوفه، تصحیح: غلامحسین یوسفی، تهران: بنیاد فرهنگ ایران
۲۰. علامه طباطبایی، تفسیرالمیزان، مترجم: محمدباقر موسوی همدانی، چاپ نوزدهم، انتشارات اسلامی، زمستان ۱۳۸۳
۲۱. طباطبایی، محمدحسین، لب الباب در سیر وسلوک، انتشارات علامه طباطبایی، ۱۳۹۵
۲۲. طباطبایی، علیرضا، حضور ومراقبه همراه با شرح مناجات العارفین، قم: نشر بخشایش، ۱۳۸۲
۲۳. عین القضاء همدانی، تمهیدات، تصحیح: عقیف عسیران، چاپ پنجم، تهران: کتابخانه منوچهری، ۱۳۷۷
۲۴. غزالی، ابی حامد محمد بن محمد. احیاء علوم الدین، بیروت: دار احیاء التراث العربی
۲۵. قرائتی، محسن، تفسیرنور، تهران: مرکز فرهنگی درس های از قرآن، چاپ یازدهم، ۱۳۸۳

۲۶. قشیری نیشابوری، ابی القاسم عبدالکریم بن هوازن، *الرساله القشیریه فی علم التصوف*، تحقیق: معروف مصطفی زریق و علی عبدالحمید ابوالخیر، چاپ دوم، دمشق - بیروت: دارالخیر
۲۷. کاشانی، عبدالرزاق، *شرح منازل السائرین*، قم: بیدار، ۱۳۷۲
۲۸. کلینی، محمد بن یعقوب بن اسحاق، *الکافی*، مصحح: محمد آخوندی، علی اکبر غفاری، چهارم، تهران، دارالکتب اسلامیة
۲۹. گیلانی، عبدالرزاق بن محمد هاشم، *مصباح الشریعه*، چاپ چهارم، پیام حق، ۱۳۸۷
۳۰. مجلسی، محمدباقر، *بحار الانوار*، چاپ دوم، بیروت: مؤسسه الوفاء
۳۱. محدثی، جواد، *درسنامه اخلاق*، چاپ دوم، قم: مرکز بین المللی ترجمه و نشر المصطفی، ۱۳۹۰
۳۲. مکارم شیرازی، ناصر، *برگزیده تفسیر نمونه*، تنظیم: احمد علی بابایی، تهران، دارالکتب اسلامیة، ۱۳۸۶ ش
۳۳. مهدوی کنی، محمدرضا، *نقطه های آغاز در اخلاق عملی*، تهران: دانشگاه امام صادق، ۱۳۹۰
۳۴. مصطفوی، حسن، *التحقیق فی کلمات القرآن الکریم*، چاپ اول، تهران: بنگاه ترجمه و نشر کتاب، ۱۳۶۰
۳۵. نجم رازی نجم الدین ابوبکر، *مرصاد العباد من المبدء الی المعاد*، چاپ چهارم، تهران: انتشارات علمی و فرهنگی، ۱۳۷۱
۳۶. هجویری غزنوی، ابوالحسن علی بن عثمان، *کشف المحجوب*، تصحیح: ژوکوفسکی، چاپ دوم، تهران: کتابخانه طهوری، ۱۳۷۱

مقالات

۱. رضازاده، محمدرضا، صابری، انیسه، ناظر آستانه، معصومه، *مقایسه تطبیقی جایگاه مراقبه در اشعار مولانا و عرفان اسلامی*، پژوهشنامه اورمزد، شماره ۵۴، بهار ۱۴۰۰

سایت

۱. بیانات در دیدار مردم آذربایجان شرقی، ۱۴۰۲/۱۱/۲۹، www.farsi.khamenei.ir
۲. مراقبه از دیدگاه قرآن و روایات، ۱۳۹۵/۱۱/۲۱، www.rasanews.ir